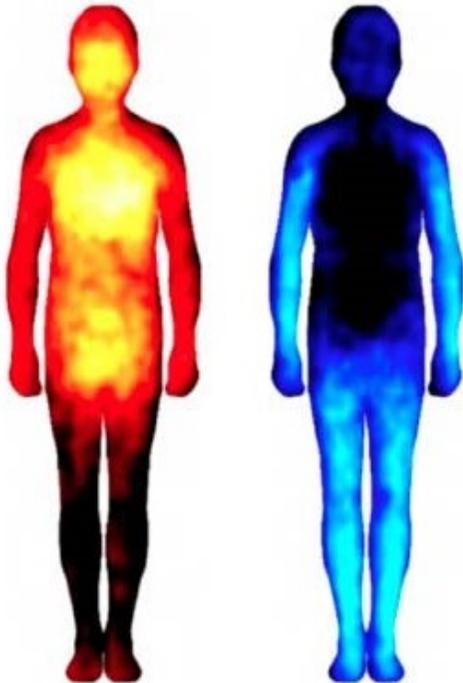


Apprendre à mieux gérer son énergie,
à mieux piloter sa vie et à mieux recharger ses batteries.

La gestion neuroscientifique du stress, des besoins, des émotions et des relations.
Le Happy Empowerment des personnes dans nos familles et dans nos tribus modernes.

Amour **Dépression**



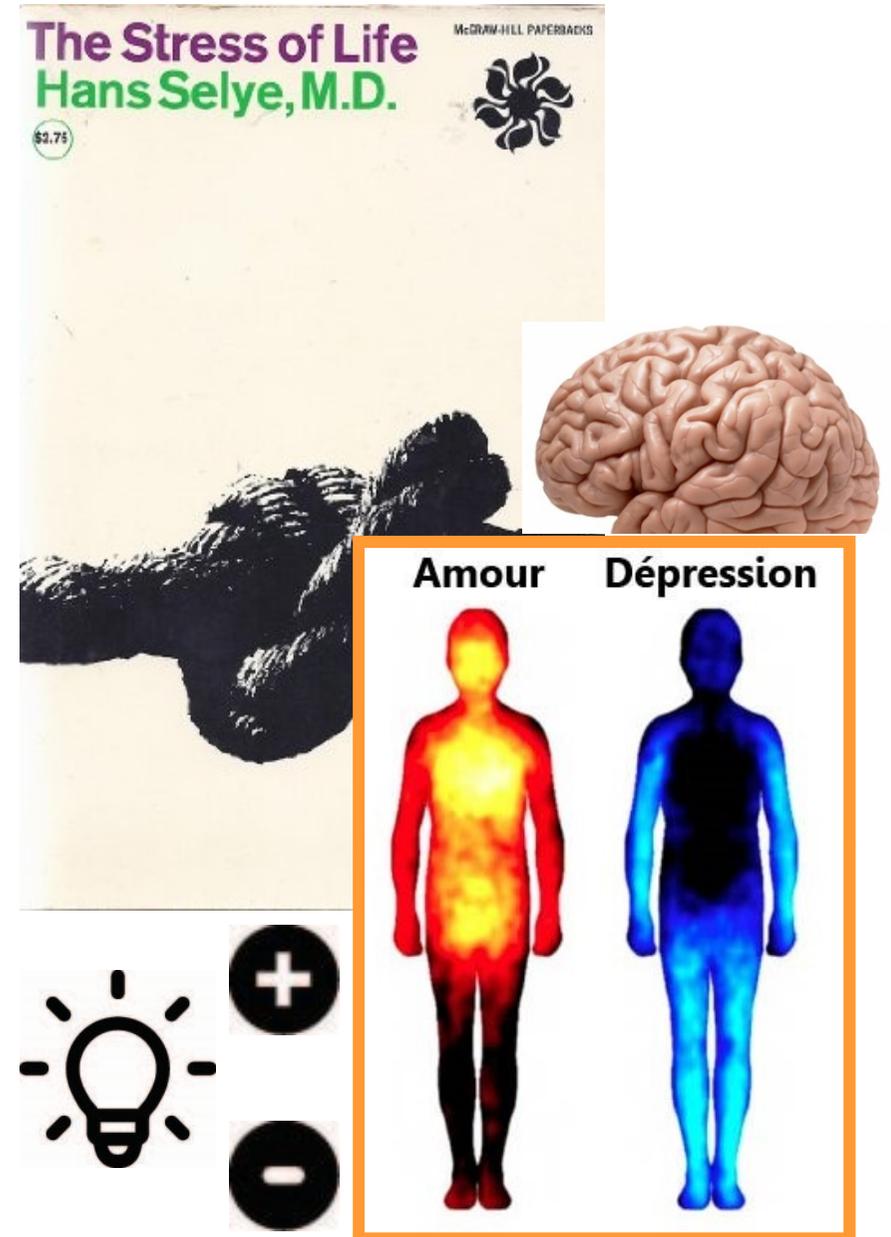
Power
On / Off
Make the connection

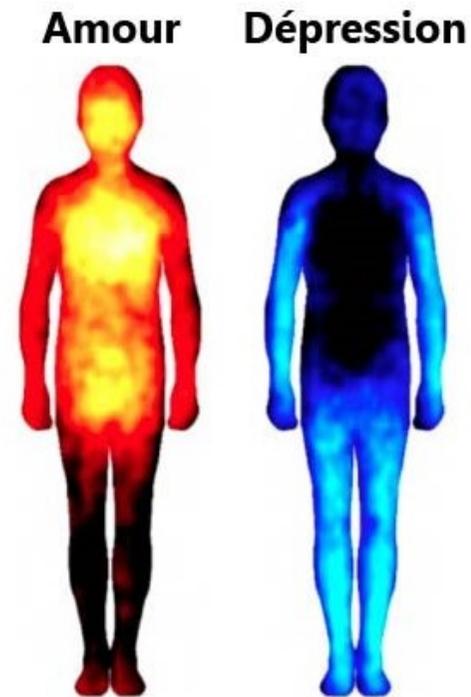
**« On a les clefs.
Il faut ouvrir la porte ! »**

Préambule neuroscientifique

Bonheur durable et satisfaction des besoins
Décision normale et orientation des émotions
Douleur humaine et digestion du stress
Relation responsable et Donner & Recevoir

Le Programme en 7 Étapes pour aller + loin





Grâce aux clefs neuroscientifiques de notre énergie sensorimotrice et aux niveaux d'organisation de notre structure biologique, donner aux gens les bases nécessaires pour pouvoir être heureux avec leur :

=> **Pouvoir de Bien Sentir** : bonne perception des choses grâce à la maîtrise des 5 sens universels.

=> **Pouvoir de Bien Réfléchir** : bonne décision des choses grâce à la maîtrise des 7 émotions normales.

=> **Pouvoir de Bien Agir** : bonne réaction aux choses grâce à la maîtrise des 3 stress naturels.

=> **Pouvoir de Bien Se Souvenir** : bonne intégration des choses grâce à la maîtrise des 2 motivations humaines.

Amygdale

- ✓ Direction réactionnelle
- ✓ Dr Joseph LEDOUX
- ✓ Dr Christophe ANDRÉ

Système nerveux neurovégétatif

- ✓ Activation du stress sensorimoteur
- ✓ La mécanique tension / détente du mouvement
- ✓ Dr Henri LABORIT
- ✓ Dr Hans SELYE

Hippocampe

- ✓ Intégration mémorielle
- ✓ Dr Eric KANDEL
- ✓ Dr Murielle SALMONA

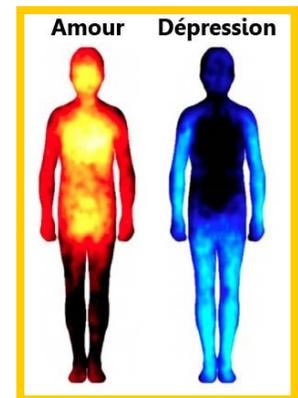
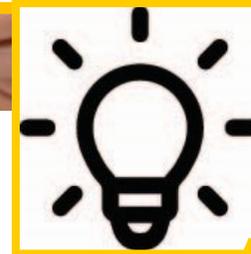
Cortex Insulaire

- ✓ Orientation émotionnelle
- ✓ Bon sens et bon goût
- ✓ Dr Antonio DAMASIO
- ✓ Dr Gerhard ROTH

**Le cerveau des émotions
fonctionne comme une boussole**

Hémisphères du cerveau

- ✓ Traitement des données dans l'Espace – Temps
- ✓ Logique dans l'Espace et sens dans le Temps
- ✓ Dr Roger SPERRY

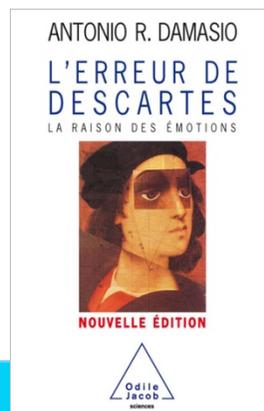
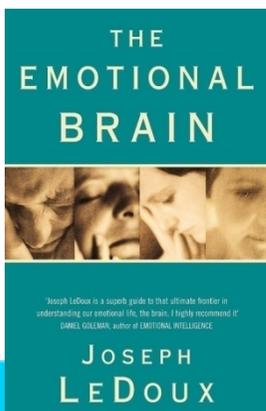


Éviter le contact avec le négatif

- Fuir les choses toxiques
- Menaces / Risque et danger
- A éviter (douleur)

Aller au contact du positif

- Choisir les choses saines
- Opportunités / Réussite et partage
- A refaire (satisfaction)



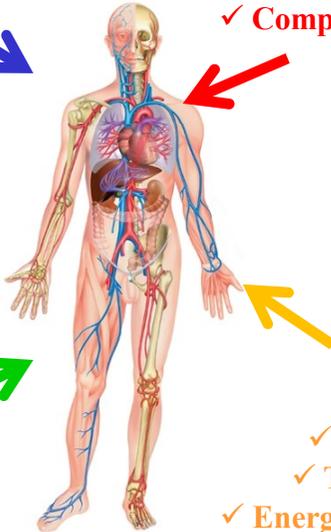


Connexion

- ✓ Neurones
- ✓ Electrochimie synaptique
- ✓ Schéma mnémo -réactionnel

Réaction

- ✓ 3 stress naturels
- ✓ 7 émotions normales
- ✓ Comportement et décision



Stimulation

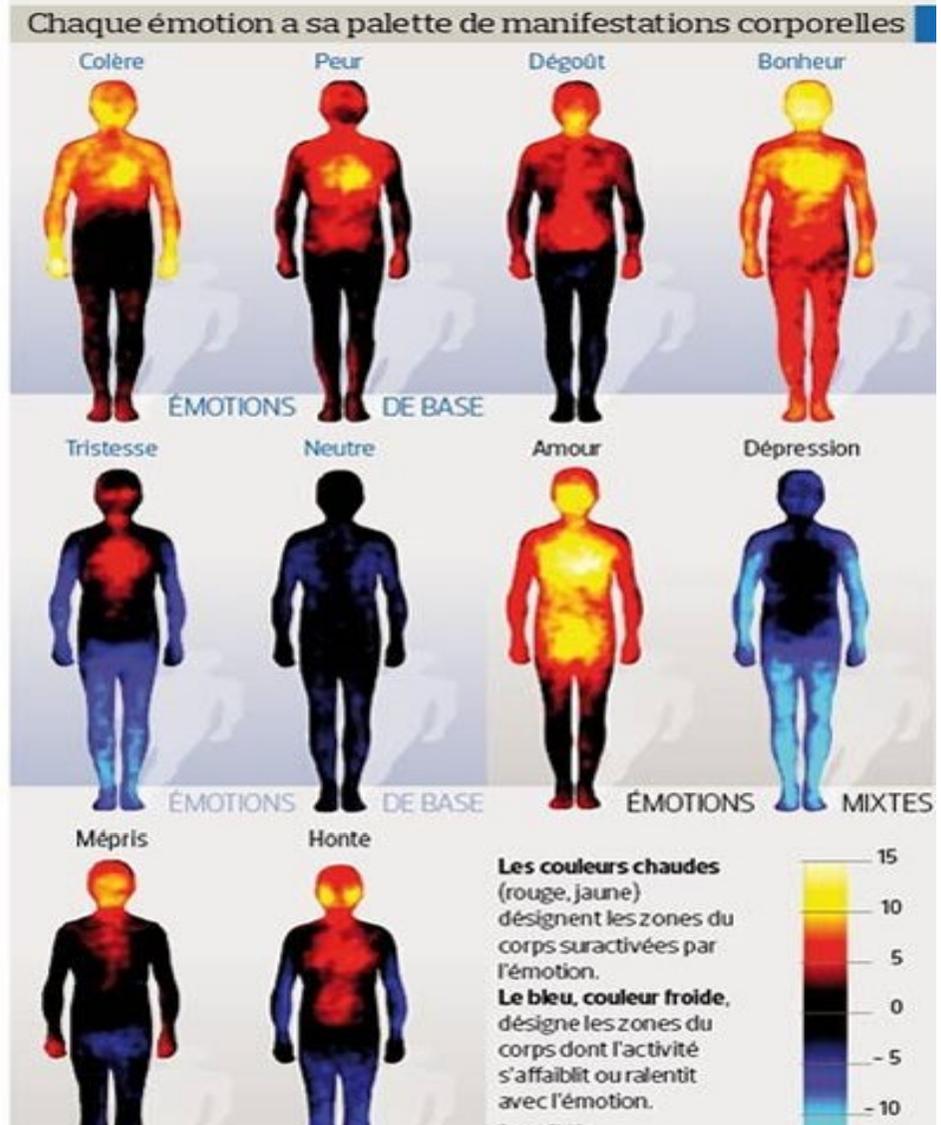
- ✓ Sensations et besoins
- ✓ 5 sens universels
- ✓ Stress environnemental

Tension

- ✓ Système nerveux
- ✓ Tension musculaire
- ✓ Energie vitale sensorimotrice



« **Power / Puissance / Pouvoir** »
 Notre énergie vitale sensorimotrice électrochimique
 Des connexions neuronales, des tensions nerveuses et des stimulations musculaires à tous les niveaux du Corps et de l'Esprit

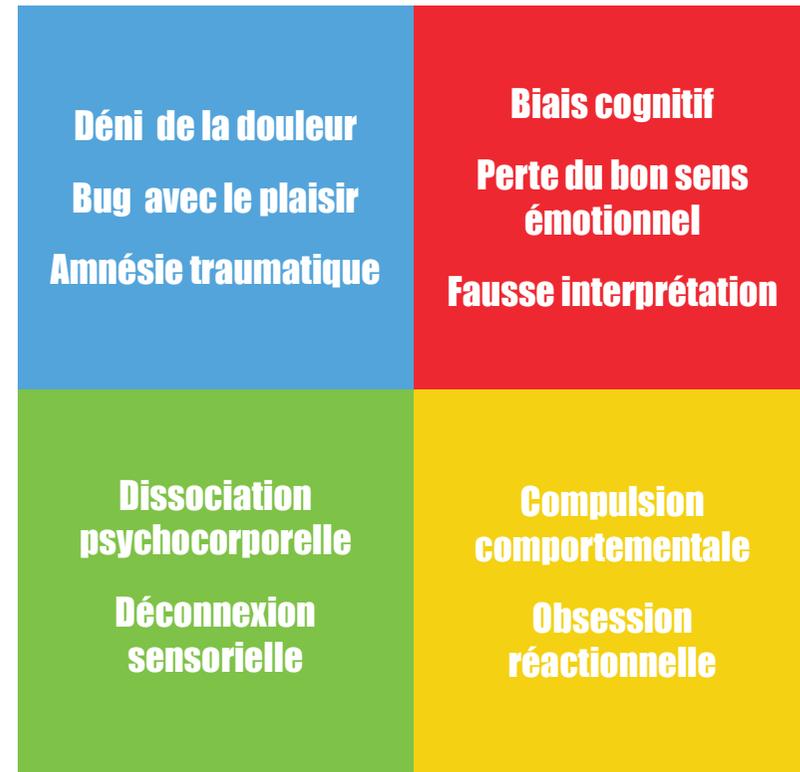


2013 – 1^{ère} Carte Médicale Scientifique des Émotions
 Dr Lauri NUMMENMAA (Faculté des Sciences d'Aalto, Finlande)



1 2 3 4

Le schéma de fonctionnement normal ou pattern de notre prise de décision responsable pour la satisfaction durable de nos besoins et relations.



1 2 3 4

Les schémas toxiques ou troubles dysfonctionnels en miroir causés par les chocs, manques, abus et négligences (PTSD ou Stress Disorder; ESPT).

2 motivations humaines

Bonne intégration de la satisfaction & de la valeur des expériences

5 sens universels

Bonne perception des besoins & des ressources

Le Pouvoir de Bien se *Souvenir*

Le Pouvoir de Bien *Réfléchir*

Happy
Power
To You

Le Pouvoir de Bien *Sentir*

Le Pouvoir de Bien *Agir*

7 émotions normales

Bonne différenciation des opportunités & des menaces et des risques

3 stress naturels

Bonne direction du mouvement & du comportement



**« On a les clefs.
Il faut ouvrir la porte ! »**

Préambule neuroscientifique

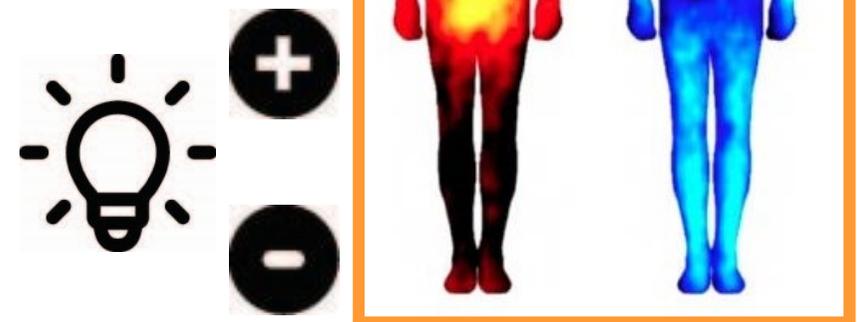
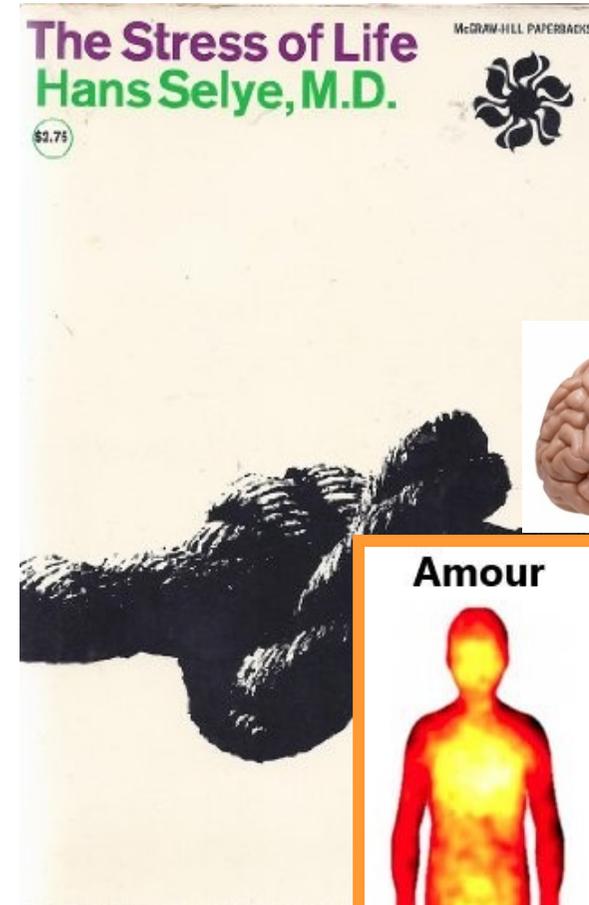
Bonheur durable et satisfaction des besoins

Décision normale et orientation des émotions

Douleur humaine et digestion du stress

Relation responsable et Donner & Recevoir

Le Programme en 7 Étapes pour aller + loin





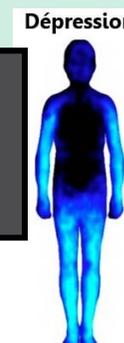
Bien-être

- Aller bien (aller vers le positif)
- Bon sens dans la vie (choses saines)
- Satisfaction des besoins
- Action et mouvement dans la vie
- Plaisir sain et dosage, sobriété
- Détente, relaxation, souplesse
- Vitalité psychocorporelle ★ ★



Mal-être

- Aller mal (aller vers le négatif)
- Perte du bon sens (choses malsaines)
- Manques et abus (ressources, relations)
- Ruminantion et procrastination
- Douleur toxique et compulsions
- Tension figée, contraction, agitation
- Vitalité bloquée ou vidée





Bonheur

- **Sentiment normal** et naturel quand il y a une satisfaction durable des besoins, relations, ressources et valeurs. Une vraie réalisation de soi au plan social dans le temps (cf joie).

Joie

- **Émotion normale** et naturelle quand il y a réussite et partage à l'occasion d'un évènement.

Plaisir

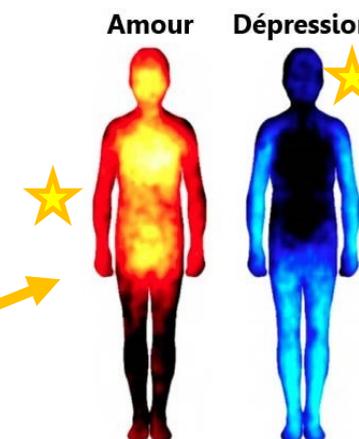
- **Sensation normale** et naturelle quand il y a une stimulation agréable. Stimulation vraiment saine ou appât trompeur et mensonge addictif ? Plaisir à court terme ou douleur après ?

Détente

- **État de tension nerveuse normale** et naturelle quand il y a repos, soulagement et satisfaction pour nos besoins, émotions et relations.

Vitalité

- **Notre énergie vitale sensorimotrice. Des stimulations électrochimiques** quand nous sommes en vie. Le Chi, la Forza ou le Stress of Life selon les mots (Dr Hans SELYE).



Des milliards de connexions neuronales à tous les niveaux.
Des millions de stimulations musculaires dans les liens qui nous unissent.
Notre tension nerveuse électrochimique à bien gérer, ou notre énergie vitale sensorimotrice à bien diriger.

Dépression



« Mieux recharger ses batteries de façon saine »

Besoin

- Ressource positive
- Relation positive

Solution

- Ressource saine
- Relation saine

Action

- Aller vers le positif et sain
- Eviter la destructivité et toxicité

« Mieux remplir son réservoir affectif de façon juste »



« Mieux recevoir et donner de façon durable »

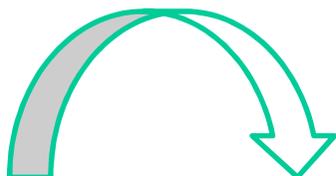
Bonheur



Dépression



Mieux recharger
ses batteries



**Savoir
recevoir et
nourrir**

Besoins,
ressources et
capacités

Sentir

**Savoir
choisir**

Produits sains,
personnes
ressources et
solutions
responsables

Réfléchir

Orientation et direction

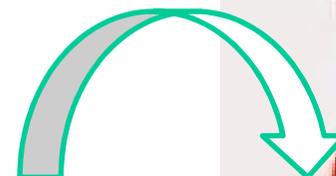
*Aller au contact
des Choses saines
Gagner en liberté de
s'abstenir ou de fuir les
Choses toxiques
Savoir se mettre
au repos ou se reposer pour
mieux se ressourcer*

**Savoir limiter
et doser**

Plaisirs abusifs,
douleurs du
manque et
mensonges
destructeurs

Se Souvenir

Mieux donner
du sens à sa vie



**Savoir
donner et
transmettre**

Sens, actions et
valeurs

Agir

Bonheur



Organisation Fonctionnelle Schéma ou pattern mnémo-réactionnel	Structure Biologique Universelle (SBU)	Amélioration continue de la prise de décision	Position Perceptuelle 1 Dimension interne	Position Perceptuelle 2 Dimension externe	Position Perceptuelle 3 Dimension stratégique
Pouvoir de Bien Sentir	5 sens universels	Intégration des forces et des faiblesses	Perception des besoins à satisfaire	Observation des ressources à utiliser	Conscience des capacités à développer
Pouvoir de Bien Réfléchir	7 émotions normales	Intégration des opportunités et des menaces	Perception des risques et des options	Orientation des choix et des décisions	Conscience des solutions à suivre
Pouvoir de Bien Agir	3 stress naturels	Intégration des actions et des réactions	Perception du contact et du comportement	Direction des mouvements et des évitements	Conscience des directions à prendre
Pouvoir de Bien se Souvenir	2 motivations morales	Intégration des expériences et de la satisfaction	Perception du plaisir sain et de la douleur toxique	Intégration des bienfaits et des acquis	Conscience des expériences à refaire

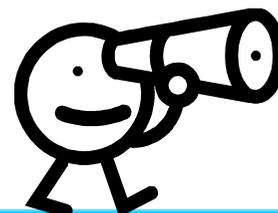
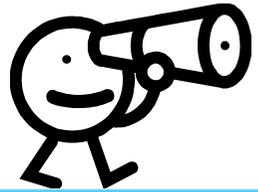
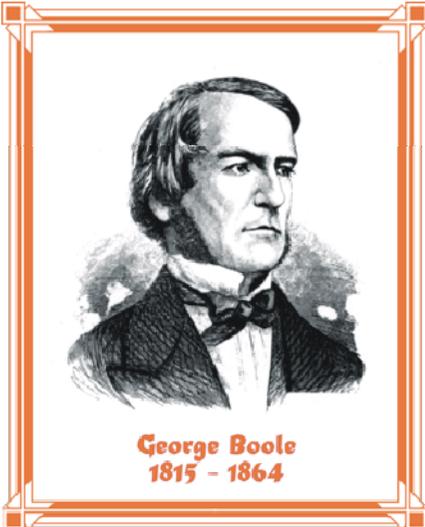
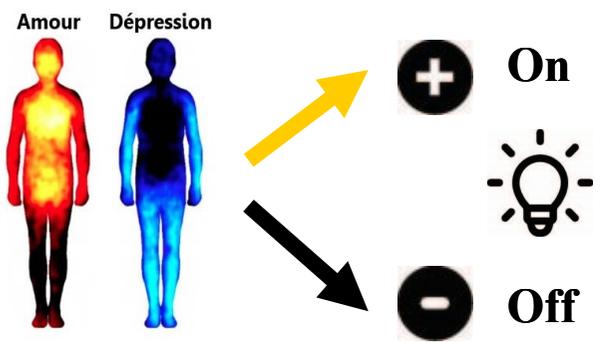


Schéma de fonctionnement et Happy pattern	Structure Biologique Universelle (SBU)	Niveau d'organisation de la satisfaction des besoins	Mieux recharger mes batteries naturellement	Mieux diriger ma vie normalement	Mieux prendre conscience humainement
Pouvoir de Bien Sentir	5 sens universels (le visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif)	Connexion aux Choses Percevoir besoins, ressources et capacités	Discerner le 	Discerner le 	Conscience de mes forces et faiblesses  
Pouvoir de Bien Réfléchir	7 émotions normales (amour, colère, dégoût, honte, joie, peur, tristesse)	Différenciation des Choses Percevoir risques, options et solutions	Trier le 	Trier le 	Conscience des opportunités et menaces  
Pouvoir de Bien Agir	3 stress naturel (aller au contact, éviter le contact, arrêter le contact)	Réaction aux Choses Percevoir réactions saines et comportement positif	Aller au contact du 	Eviter le contact du 	Conscience du mouvement et du repos  
Pouvoir de Bien se Souvenir	2 motivations morales (le plaisir ou récompense, la douleur ou punition)	Répétition des Choses Percevoir vraie satisfaction et schémas responsables	Refaire le 	Arrêter le 	Conscience des expériences et des sentiments  



Des connexions électrochimiques avec le Booléen pour principe
Une logique mathématique binaire selon l'Algèbre de Boole



Bien Sentir
Niveau de besoin

- Forces et capacités **+**
- Faiblesses et manques **-**

Bien Réfléchir
Choix de la solution

- Opportunités saines **+**
- Menaces toxiques **-**

Bien Agir
Maîtrise de la réaction

- Aller vers **+**
- Eviter le **-**

Bien Se Souvenir
Valeur de la satisfaction

- Expérience à refaire **+**
- Histoire douloureuse à ne pas répéter **-**

True 1 / Vérité **+**
False 0 / Mensonge **-**





Contact et Conscience
de mes 5 sens

Contact et Conscience
de mes 7 émotions

Contact et Conscience
de mes 3 stress

Dépression



Dr Fritz PERLS
1893-1970

Bien Sentir

- **Bonne connexion** à ses besoins, manques et capacités.
- **Bonne perception** de ses ressources, forces et faiblesses.

Bien Réfléchir

- **Bonne connexion** à ses options, solutions et choix.
- **Bonne perception** de ses opportunités, menaces et risques.

Bien Agir

- **Bonne connexion** aux choses saines, écologiques et durables.
- **Bonne perception** de ses réactions, comportements et attitudes.

Bonheur



Éviter le négatif



Aller vers le positif

• **Répétition des contacts et des connexions**

- Reproduction des Choses
- Valeur dans la relation
- Intégration et évolution
- Jusqu'au dernier souffle...

• **Différenciation**

- Séparation des Choses
- Cadre dans la relation
- Individuation et évolution
- Expiration et Donner

En chaîne..

2

Fission



David BOHM*



Robert OPPENHEIMER

1

Fusion

3

Réaction

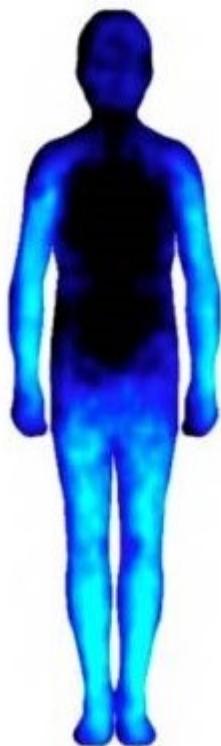
• **Connexion**

- Contact des Choses
- Lien dans la relation
- Attachement et évolution
- Inspiration et Recevoir

• **Action pour un contact ou évitement du contact**

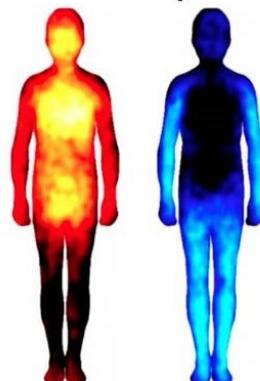
- Mouvement des Choses
- Sens dans la relation
- Direction et évolution
- La respiration suivante

Dépression



Soutien
responsable
Bienveillance
réelle et engagée

Amour Dépression



Paroles
valorisantes
Paroles positives
et engagées

Gestes de
tendresse
Câlins adaptés et
respectueux

Les 5 Langues
de l'Amour *

Cadeaux
Gratification
Signe de
reconnaissance

Moments de
partage et de
qualité

Bonheur



« Mieux remplir son réservoir affectif de façon juste »

- 4 -
INTÉGRATION
des 2 systèmes
de récompense

- 1 -
CONNEXION
des 5 sens
universels



- 2 -
ORIENTATION
des 7 émotions
normales

- 3 -
RÉACTION
des 3 stress
naturels



**« On a les clefs.
Il faut ouvrir la porte ! »**

Préambule neuroscientifique

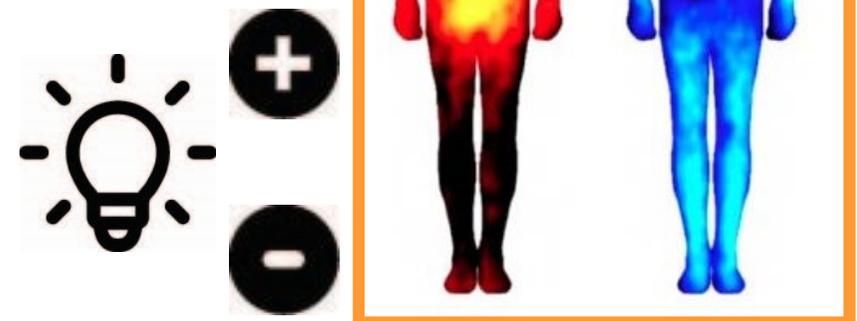
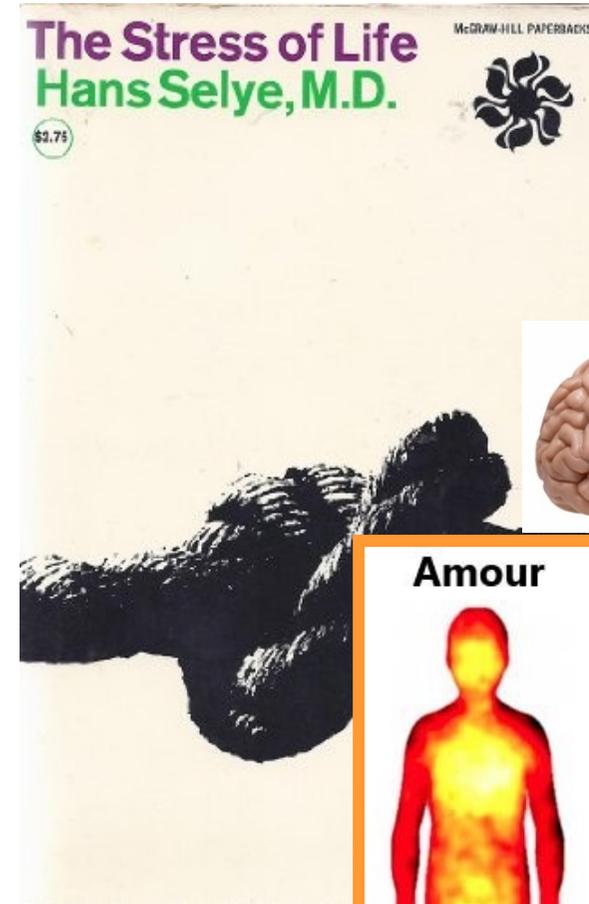
Bonheur durable et satisfaction des besoins

Décision normale et orientation des émotions

Douleur humaine et digestion du stress

Relation responsable et Donner & Recevoir

Le Programme en 7 Étapes pour aller + loin



2 motivations pour la bonne intégration des Choses

Le Pouvoir de Bien se *Souvenir*

Le Pouvoir de Bien *Réfléchir*

7 émotions pour la bonne interprétation des Choses

Happy
Power
To You

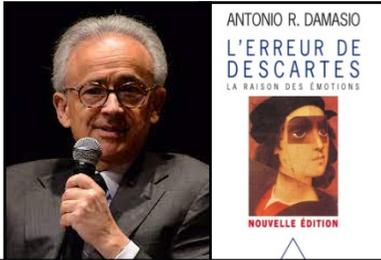
5 sens pour la bonne perception des Choses

Le Pouvoir de Bien *Sentir*

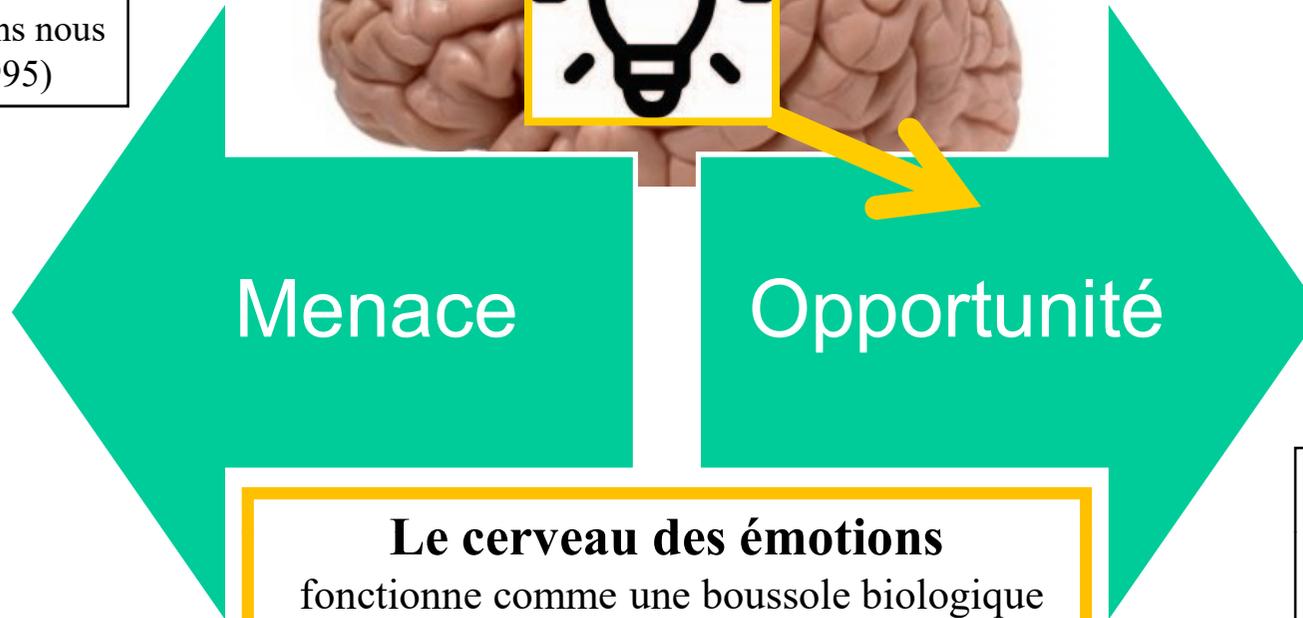
Le Pouvoir de Bien *Agir*

3 stress pour la bonne réaction aux Choses

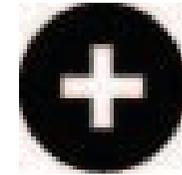




Dr Antonio DAMASIO
Le cerveau des émotions nous dirige en réalité (1995)



Risque pour la personne, pour ses besoins, ses relations et sa survie



Ressource pour la personne, pour ses besoins, ses relations et son développement

Le cerveau des émotions
fonctionne comme une boussole biologique naturelle (pour l'inné) avec amélioration par l'expérience (pour l'acquis). Un pilotage automatique et par expérience comme en IA.



Les 5 caractéristiques d'une émotion normale et naturelle

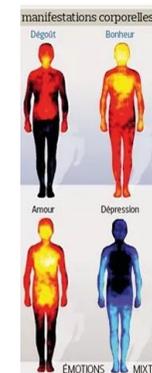
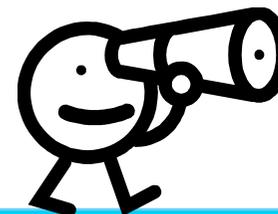
Adaptée à la situation

Intensité proportionnelle

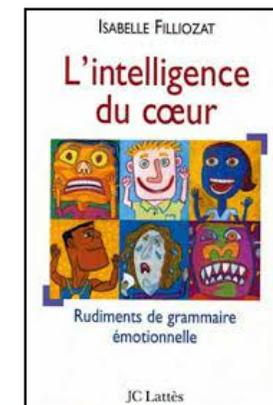
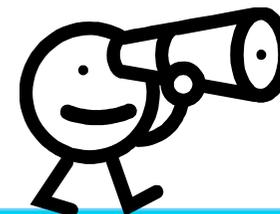
Source de soulagement et de satisfaction pour soi

Source de compréhension et d'empathie de la part des autres

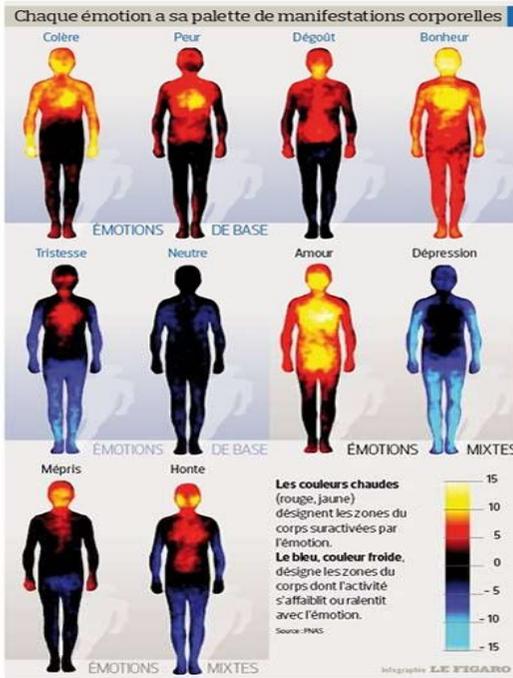
Sans ruminations stériles sans fin (max 10 mn pour événement sans deuil)



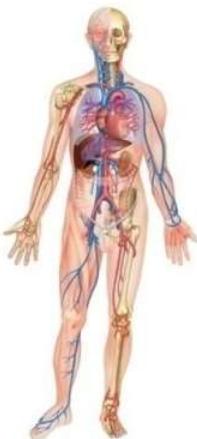
7 émotions	Fonction vitale	Normale et naturelle quand il y a...
Amour	La filiation	Authenticité Complicité
Colère	La satisfaction des besoins	Manque Injustice
Dégoût	Le dosage et la réaction au poison	Abus Toxicité
Honte	L'Intégration sociale	Anormalité Inhumanité
Joie	La réalisation de soi	Réussite Partage
Peur	La prévention du risque	Danger Inconnu
Tristesse	La gestion des relations	Perte Séparation Fin



8 BUGS	Description des 8 réactions émotionnelles parasites
DISPROPORTION ELASTIQUE	L'émotion correspond à la situation mais son intensité est inadaptée. Elle est trop forte ou pas assez. 1 souvenir fait écho. 1 mémoire fait élastique.
SUBSTITUTION RACKET	L'émotion ne correspond pas à la situation, elle est remplacée par une autre. La personne devrait avoir une autre émotion. Fausse croyance et limitation.
COLLECTION ACCUMULATION	Les émotions sont accumulées passivement jusqu'au trop plein. La personne ne dit rien, elle rumine, elle laisse faire, elle laisse passer. Attention explosion.
CONTAGION EPONGE	Les émotions de l'autre envahissent. La personne fait l'éponge, elle absorbe trop, elle est envahie par l'émotion de l'autre. Contamination et absorption.
TRANSFERT PATATE CHAUDE	Le stress passe d'une génération à l'autre dans la famille dans le non-dit. On a des secrets de famille et des porteurs de symptômes. Attention patates chaudes.
IRRATIONALITE CONTROLE	Les émotions tournent à la panique et au délire à cause du contrôle. La personne est emportée par phobie, TOC, peur irrationnelle ou stress de mourir.
PROJECTION FUSION	Les émotions, les besoins et la responsabilité sont données à l'autre. La personne ne se prend pas en charge. Elle se colle à autrui, projette ou fusionne.
INVERSION PERVERSION	Les problèmes, les émotions et les rôles gênants sont attribués à l'autre. La personne attaque, culpabilise et inverse les rôles injustement.

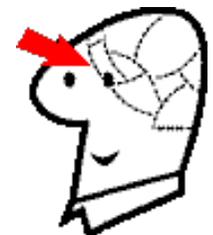


Traitement des niveaux + / - par le cerveau	Feeling Machine & Pilotage Automatique	Management neuroscientifique et environnemental
On / Off	1 énergie vitale	Connexion de base
Forces / Faiblesses	5 sens universels	Perception du besoin
Opportunités / Menaces	7 émotions naturelles	Orientation du choix
Contact / Fuite / Repos	3 stress naturels	Mouvement, réaction
Plaisir / Douleur	2 motivations humaines	Intégration pour répéter l'expérience
Sain / Toxique	1 circuit de la mémoire (clef du dégoût, l'insula)	Expérience au final (le sentiment final)



LE CERVEAU DES ÉMOTIONS QUI NOUS DIRIGE UN FONCTIONNEMENT UNIVERSEL SELON NOTRE EXPÉRIENCE PERSONNELLE DES CHOSES

- 1
- 2
- 3
- 4





Organisation	Structure « électrique » du corps	Gestion des ressources	Satisfaction des besoins
Bien Sentir	Stimulation des nerfs	Connexion aux Choses	Ecoute des besoins
Bien Réfléchir	Connexion des neurones	Différenciation des Choses	Solution aux besoins
Bien Agir	Tension des muscles	Mouvement vers les Choses	Action pour les besoins
Bien Se Souvenir	Reproduction des expériences	Mémorisation des Choses	Acquisition de ressources

Orientation des 7 émotions normales	Signal opportunités / menaces	Normal et naturel quand il y a
Amour – Gestion de la filiation ou union	Alerte pour contact ou fusion	Authenticité, complicité ou intimité
Colère – Gestion des besoins ou des valeurs	Alerte pour affirmation de soi	Manque ou injustice
Dégoût – Gestion de la toxicité ou du dosage	Alerte pour empoisonnement	Poison, abus ou saturation
Honte – Gestion de l'intégration sociale	Alerte pour exclusion sociale	Anormalité ou inhumanité
Joie – Gestion des dons et des talents	Alerte pour réalisation de soi	Réussite ou partage
Peur – Gestion de la sécurité ou confiance	Alerte pour risque	Danger ou inconnu
Tristesse – Gestion des relations ou des liens	Alerte pour changement	Perte, séparation ou fin

Direction des 3 stress naturels	Comportement normal ou réaction saine	Motivation naturelle
Aller au contact de – « Fight »	Mouvement vers ressources saines / positives	Circuit plaisir et récompense
Eviter le contact de – « Fly, Flee »	Fuite des ressources toxiques / négatives	Circuit douleur et punition
Désactiver le contact – « Freeze »	Repos pour manque de ressources / énergie	Cycle du sommeil et repos

« Au commencement était l'émotion, mais au commencement de l'émotion était l'action. »

Dr Antonio DAMASIO – L'Erreur de Descartes – Le Cerveau des Émotions

Niveau d'organisation pour nos ressources	Perception positive « + »	Perception négative « - »	Niveau de pilotage automatique pour agir
Gestion de Ressources saine	Réalité des faits	Déni de la réalité	Intégration de la mémoire
Gestion Valeur des Choses	Ressource réelle	Ressource toxique	Apprentissage expérientiel
Gestion du Contact durable	Valeur / Goût	Abus / Dégoût	Décision motivée par valeur
Gestion du Contact rapide	Plaisir	Douleur	Décision motivée par pulsion
Gestion de mon Mouvement	Aller au contact	Eviter le contact	Direction des 3 stress
Gestion de mes Opportunités	Mouvement	Figement	Réaction comportementale
Gestion de mes Forces	Opportunités	Menaces	Orientation des 7 émotions
Gestion de mes Ressources	Forces	Faiblesses	Position environnementale
Gestion de mes Besoins	Ressources	Manque	Perception des 5 sens
Gestion de mon Énergie	Besoins vitaux	Tension corporelle	Connexion sensorimotrice
Gestion de ma Vie	Energie vitale	Tension motrice	Stimulation électrochimique

* Principalement via le circuit intégrant neurovégétatif, amygdale, hippocampe, insula, cingulum et C.O.F

« On a les clefs. Il faut ouvrir la porte ! »

Préambule neuroscientifique

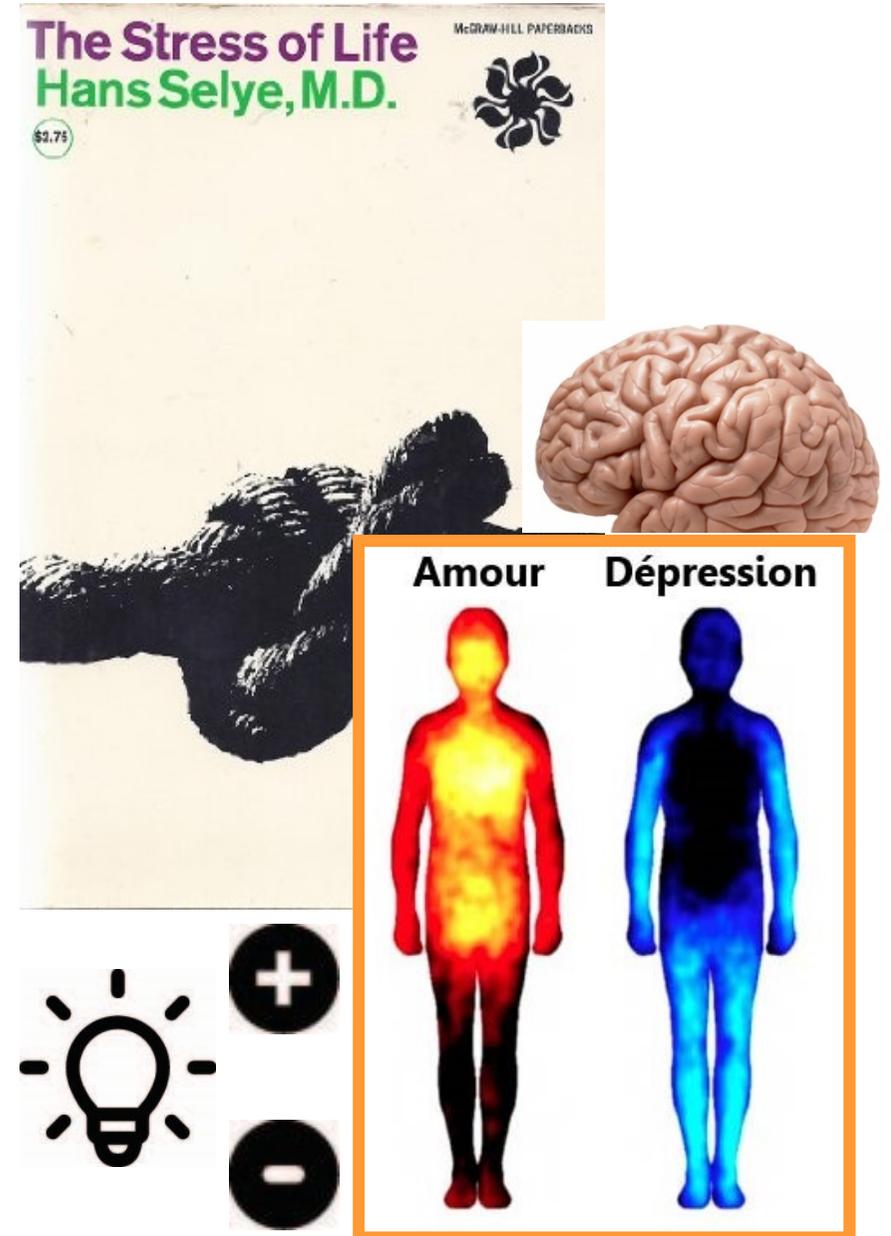
Bonheur durable et satisfaction des besoins

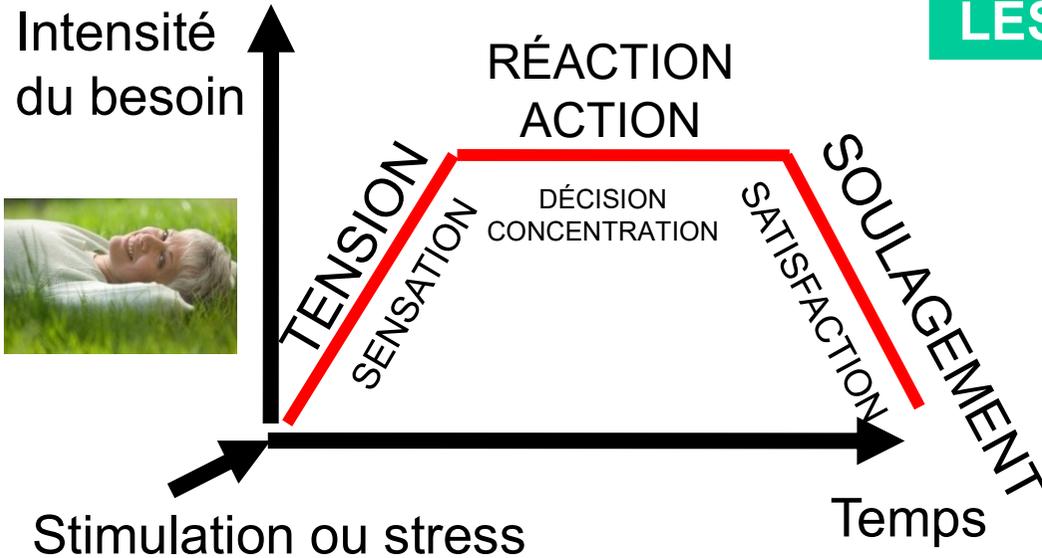
Décision normale et orientation des émotions

Douleur humaine et digestion du stress

Relation responsable et Donner & Recevoir

Le Programme en 7 Étapes pour aller + loin

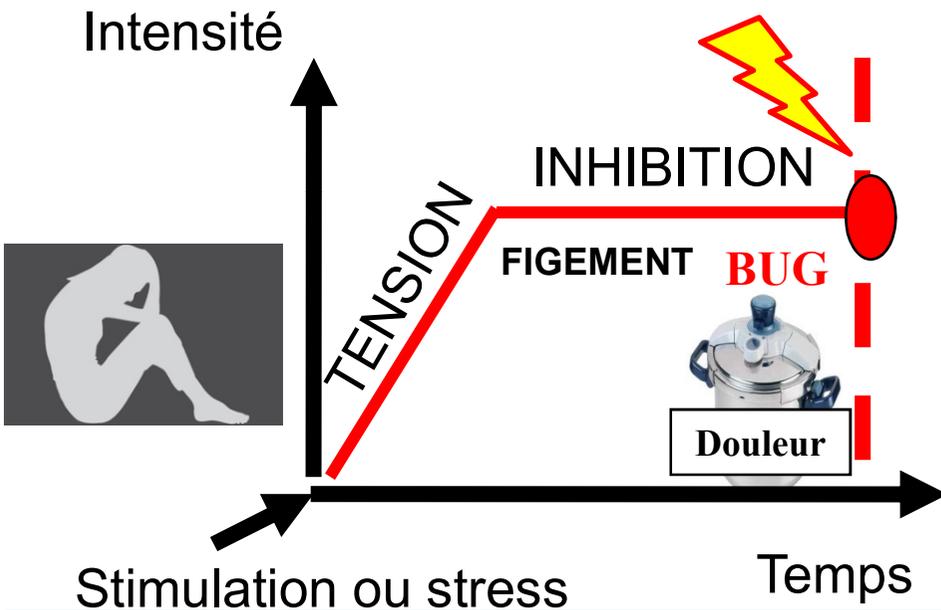




LES ETAPES DE LA RÉACTION NORMALE

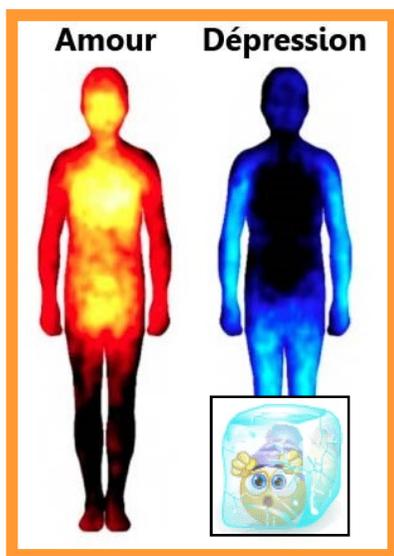
La satisfaction des besoins, des émotions et des relations canalisée de façon saine:

- ⇒ *Savoir recharger et diriger son énergie*
- ⇒ *Savoir remplir son réservoir affectif*
- ⇒ *Savoir écouter et gérer ses émotions*
- ⇒ *Savoir se concentrer et s'abstenir*



QUAND L'ÉMOTION EST INTERDITE

Quand il y a blocage de l'émotion et abus de pouvoir avec inhibition de l'action et répression des émotions dans l'impuissance (Dr LABORIT).



Se souvenir



Agir



Réfléchir



Répression des émotions

Blocage de la colère saine et de l'indignation normale;
bugs émotionnels et perte du bon sens des Choses ;

Dr Susan Forward.



Inhibition de l'action

Blocage de la réaction normale;
procrastination passive, rumination agressive et comportement compulsif (addiction, obsession, pulsion);

Dr Henri Laborit.



Gel des sentiments*

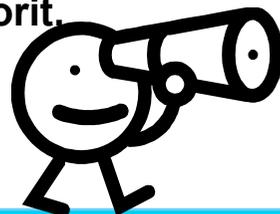
Blocage de la mémoire traumatique;
déli, fidélité toxique, illusion complice et amnésie ;

Dr Murielle Salmona.

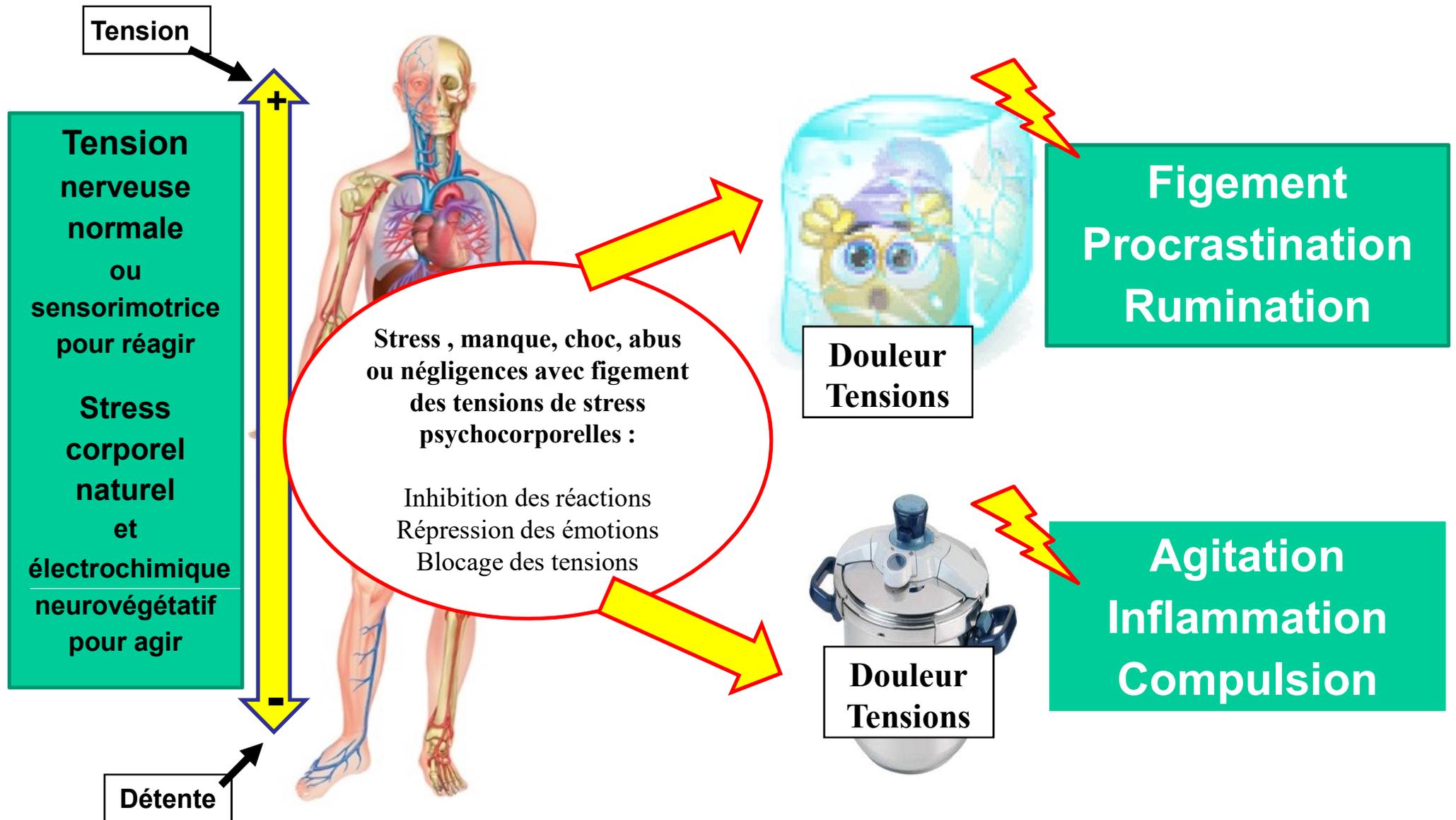
Figement des tensions

Blocage de la douleur et peur ; problèmes de stress, de vitalité sensorimotrice et risque de somatisation ; **Dr Hans Selye.**

Sentir



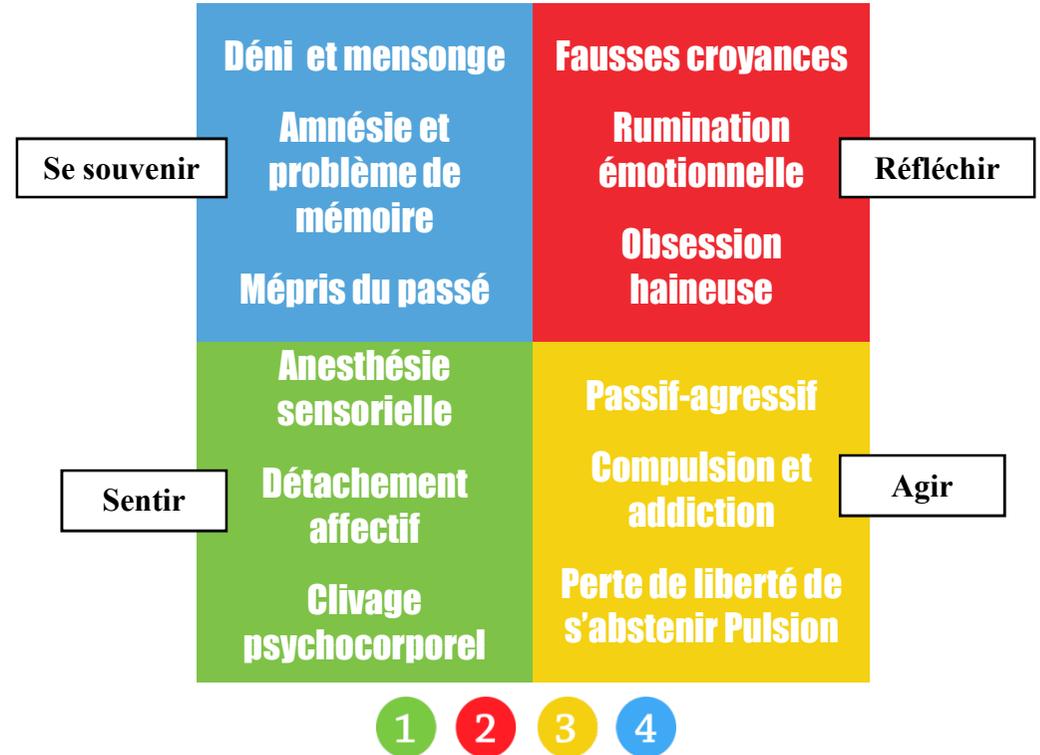
* Freezing en anglais. Dr Henri LABORIT en 1979 – Impact de l'inhibition de l'action - Prix Albert LASKER – Médaille de l'O.M.S.



Le schéma de fonctionnement normal
de la satisfaction de nos besoins et de la
prise de décision saine dans nos relations



Les dysfonctionnements symptomatiques
du Stress Disorder et de la douleur émotionnelle
(la dissociation, la fausse interprétation, la compulsion, le déni)



5 sens pour Sentir: bonne perception des choses ou dissociation / déconnexion de la douleur ?
7 émotions pour Réfléchir: bonne interprétation des choses ou fausse interprétation / bug émotionnel ?
3 stress pour Agir: bonne réaction aux choses ou bug réactionnel / compulsion passive-agressive ?
2 motivations pour se Souvenir: bonne intégration des choses ou déni / mensonge avec douleur et plaisir ?

Amygdale
Problème de
réaction
comportementale

Dr Joseph LEDOUX
Dr Christophe ANDRE

Hippocampe
Problème de
mémoire
traumatique

Dr Murielle SALMONA
Dr Eric KANDEL

Insula
Problème
d'orientation
émotionnelle

Dr Antonio DAMASIO
Dr Gerhard ROTH

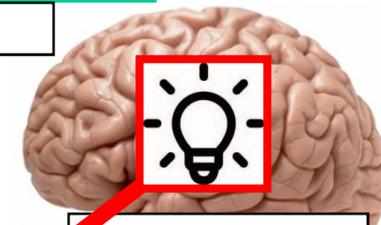
**Système
Neurovégétatif**
Problème de vitalité
et d'instabilité

Dr Hans SELYE
Dr Henri LABORIT

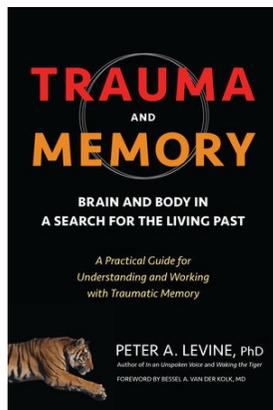
**Cortex Orbito-
Frontal**
Problème de
patience et de
concentration

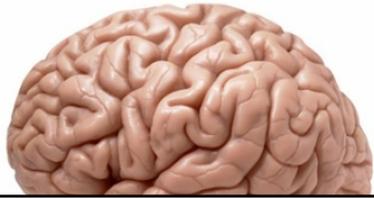
Dr Walter MISCHEL

Les principales pièces du circuit
mnémo-réactionnel de notre
stress vital électrochimique
sensorimoteur



La boussole à
l'envers .
Perte du bon sens.



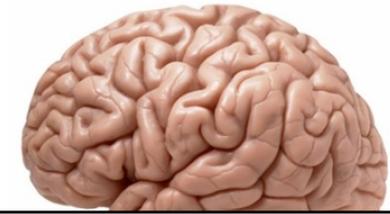


Amygdale et trouble réactionnel
Agitation entre passivité et agressivité

Le mal
aimé



Qui aime
mal



Stress et impact des chocs
Tension entre rumination et compulsion



Le
maltraité



Qui
maltraite



L'abusée



Qui
abuse



Hippocampe et trouble mémoriel
Déni entre amnésie et répétition

L'humiliée



Qui
humilie

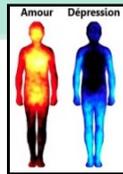


Insula et impact des abus
Perte du bon sens et du bon goût

Les 8 Blessures du Coeur	Définition et description	Des chiffres qui parlent (la data)
Stress in utero et souffrance fœtale	Substances chimiques et consommation Hormones du stress, difficultés et traumatismes Maman avec compulsion, méconnaissance.	18% des femmes enceintes fument toujours au troisième trimestre de leur grossesse.
Stress respiratoire de naissance et de s'en sortir	Anoxie du cerveau, manque d'oxygène. Peur de mourir. Difficultés pour sortir. Forceps. Cordon autour du cou et bébé bleu.	23% des accouchements se finissent avec une césarienne en urgence.
Stress de l'attachement et de la séparation affective	Carences en ocytocine, manque d'allaitement et peur des séparations précoces. Peur panique de l'abandon.	2 bébés sur 3 sans couchage de proximité. 50 % des enfants non allaités. 10 % des enfants hospitalisés. 
Stress des chocs, agressions et accidents	Choc. Trauma. Violence. Maltraitance. Figement des émotions.	Loi qui interdit de frapper les enfants en 2019. 8 enfants sur 10 violentés en France.
Stress des abus, de l'inceste, des perversions et humiliations	Abus sexuels, inceste, nudité imposée, perversion et humiliations.	1 personne sur 5 pour abus sexuel 4 femmes sur 10 abusées (OMS) 10% des français victimes d'inceste 
Stress des négligences, carences et abandons	Parents absents, dépressifs, malades et défaillants. Problèmes de sens des réalités et comportements responsables.	10 % des parents / Problème alcool 20% des parents / Problème dépression 20% des parents / Problème addiction 
Stress des sur-adaptations et du conditionnement	Développement d'un faux self chez l'enfant. Schéma toxique et conditionnement abusif. Injonctions « sois parfait, sois fort, fais plaisir, fais des efforts et dépêche-toi ».	9 enfants sur 10 avec sur-adaptation. Déni de la sensibilité du côté masculin Hypocrisie de l'agressivité du côté féminin Problème du patriarcat dans la douleur et du matriarcat dans la toxicité
Stress de l'analphabétisme émotionnel et de l'ignorance	Déni de la douleur, ignorance sur les émotions, méconnaissance sur le stress.	95 % des gens ignorent totalement les 7 émotions et les 3 stress qui dirigent leurs cerveaux et leurs comportements en réalité

Réalités statistiques des blessures de l'enfance

Analphabétisme émotionnel



Déni des souffrances de l'enfance



Répression des émotions

Figement des tensions



Inhibition de la réaction



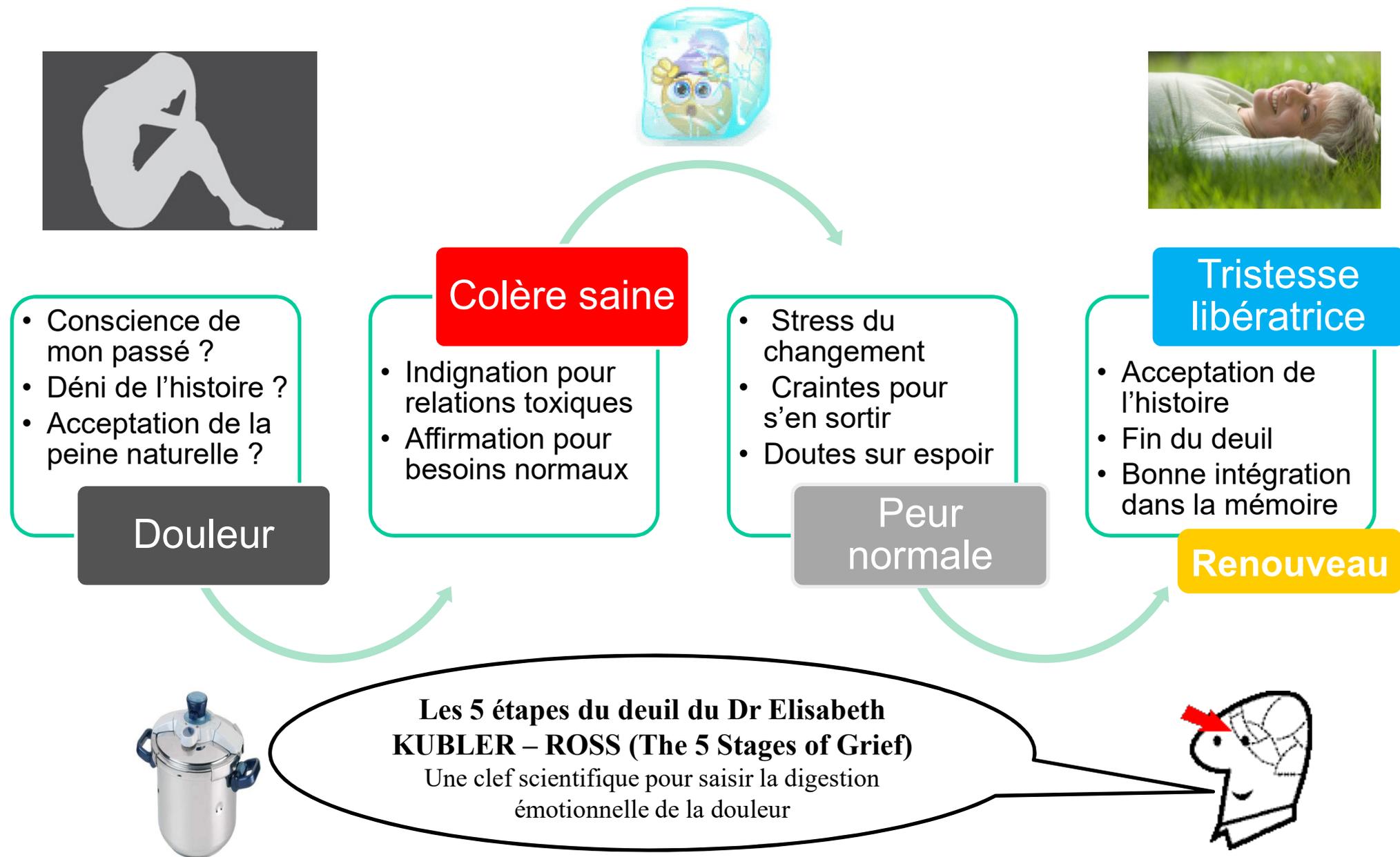
Gel des sentiments

Répétition des schémas toxiques



Mépris de la vérité et de la justice





**« On a les clefs.
Il faut ouvrir la porte ! »**

Préambule neuroscientifique

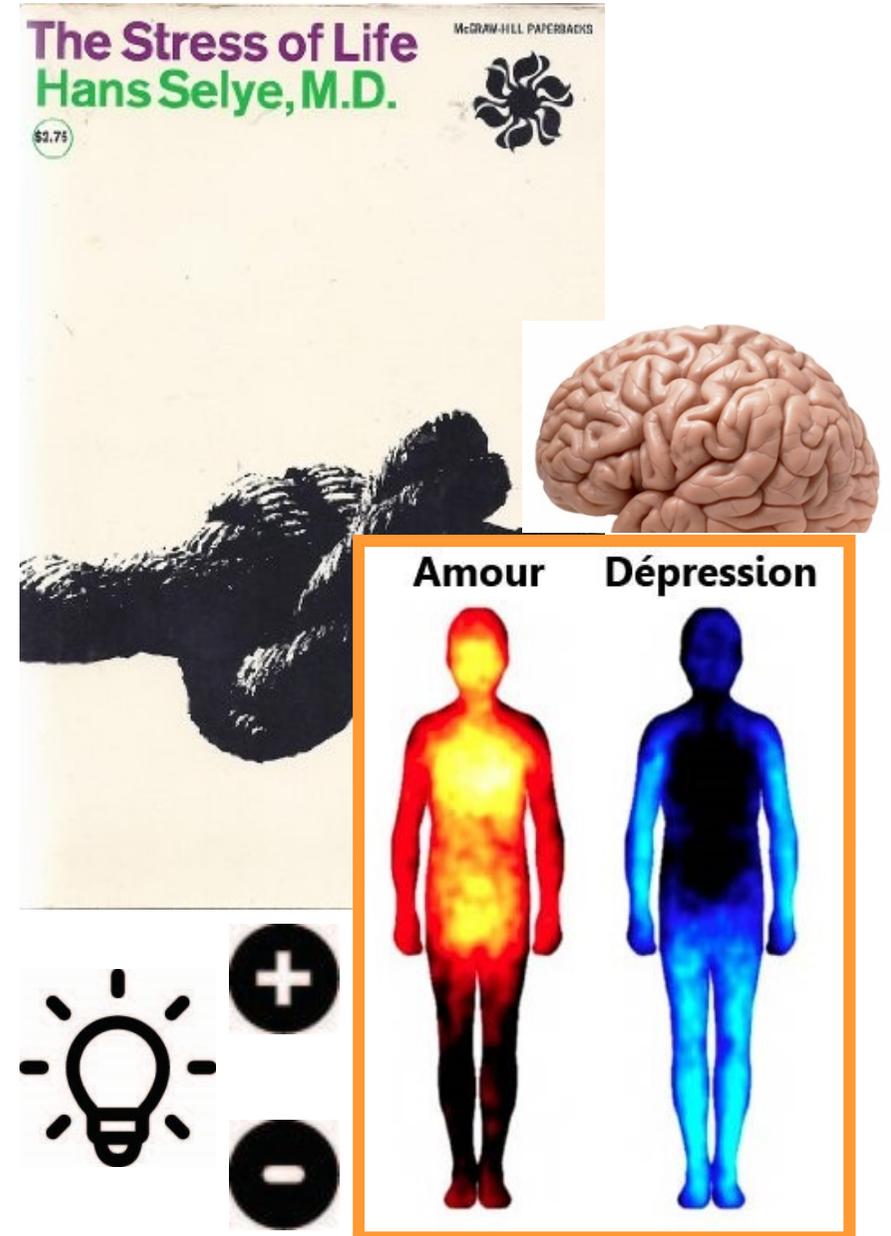
Bonheur durable et satisfaction des besoins

Décision normale et orientation des émotions

Douleur humaine et digestion du stress

Relation responsable et Donner & Recevoir

Le Programme en 7 Étapes pour aller + loin

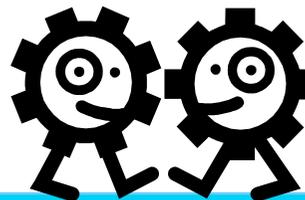


Les 4 Vertus de la Matrice de l'Expérience du Bonheur



- 1
- 2
- 3
- 4

Savoir Recevoir



- 1
- 2
- 3
- 4

Savoir Donner



Savoir
Donner & Recevoir

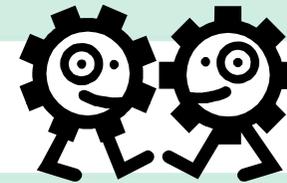
Les limites à respecter (SANTES)

- **Sécurité.** Pas de mise en danger ou de stress abusif dans la relation. Pas de mépris d'autrui et de stress autocentré.
- **Argent.** Pas d'arnaque ou d'abus dans la relation.
- **Non violence.** Pas de violence physique et psychologique.
- **Temps.** Pas de mauvais jeu irresponsable avec le temps dans la relation. Passivité. Indisponibilité. Mensonge.
- **Espace.** Place et rôle de chacun. Engagement réel.
- **Sexualité.** Pas de comportement abusif. Abus et loyauté.

Savoir
Donner & Recevoir

Les langages de la réconciliation

- Exprimer des regrets.
- Reconnaître sa responsabilité.
- Réparer.
- Se repentir.
- Demander pardon.



Savoir
Donner & Recevoir

Les 5 langages de l'amour

- Le soutien responsable.
- Les gestes de tendresse.
- Les paroles d'affirmation, valorisantes, encourageantes et positives.
- Les moments de partage et de qualité.
- Les cadeaux, les symboles de reconnaissance.

Satisfaction des besoins

Des ressources saines
Des activités saines

Qualité de l'environnement

Dosage et équilibre des choses

Réalité des qualités et des bienfaits



Le poison est dans le dosage

Le mensonge détruit la confiance

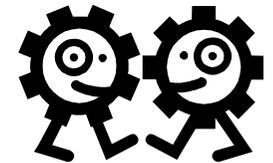
Satisfaction des relations

Des valeurs saines
Des personnes saines

Qualité du lien

Équité et réciprocité mutuelle des échanges

Honnêteté des personnes et des échanges



La Règle d'Or est la réciprocité

La Valeur Suprême est la vérité

La Valeur Suprême

La vérité dans les Choses

Pouvoir vraiment compter sur les Choses

Réalité des faits ou mensonge en réalité ?
Vrai, juste ou faux ?

La base de la confiance dans une relation de vérité sans hypocrisie ou illusion



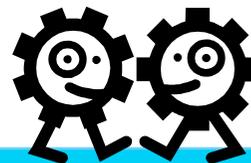
La Règle d'Or

La réciprocité et l'équité dans les Choses

Bienveillance mutuelle dans les 2 sens

Equité, dosage et équilibre du Donner et Recevoir ?

La base d'une relation épanouissante et juste des deux cotés



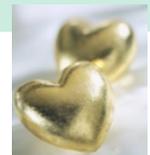
Le Principe de l'Engagement

La qualité réelle de l'engagement pour les Choses justes

Loyauté, courage et fraternité quand difficultés

Le soutien actif, le courage responsable et la volonté réelle de solutionner

La base d'une loyauté réelle et d'une fidélité saine



**« On a les clefs.
Il faut ouvrir la porte ! »**

Préambule neuroscientifique

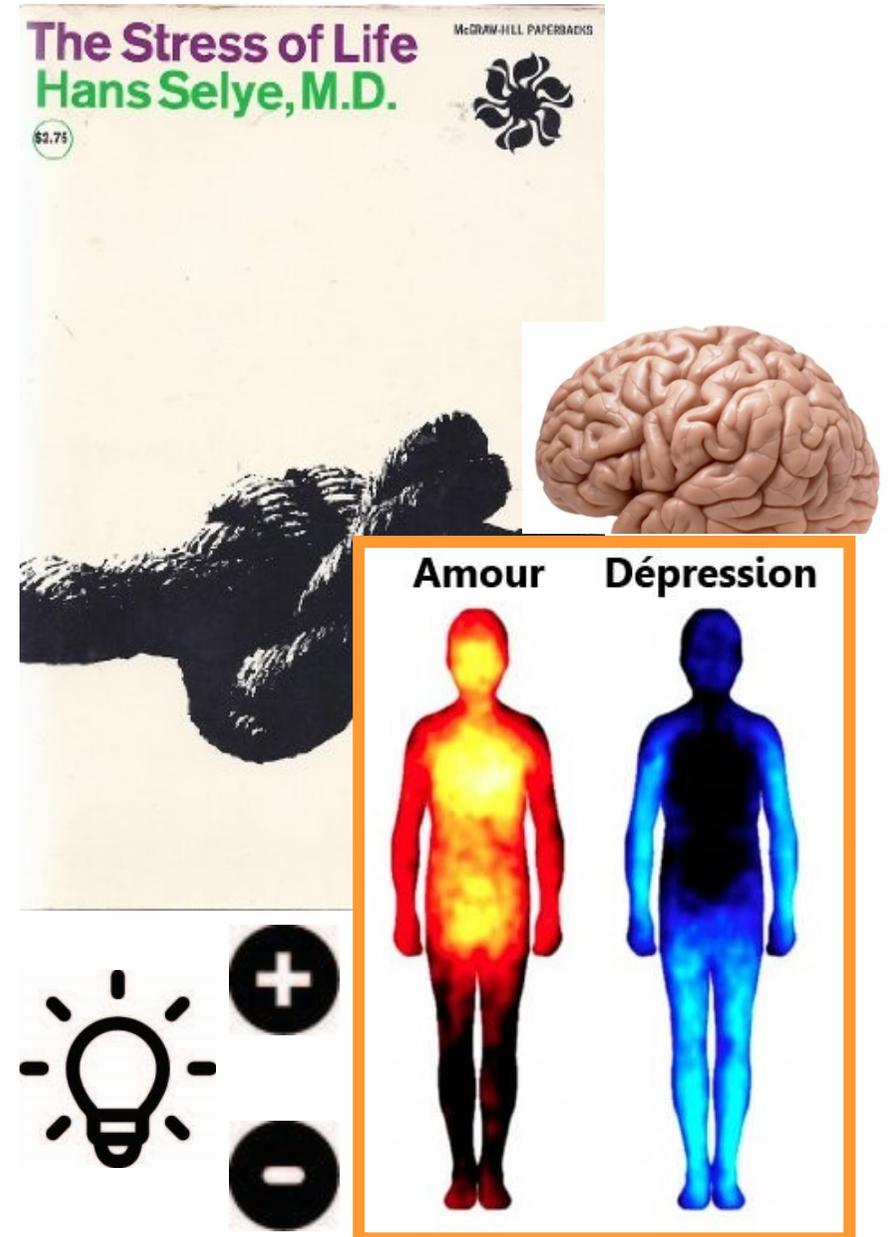
Bonheur durable et satisfaction des besoins

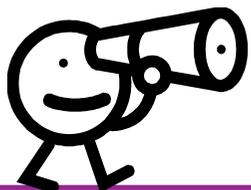
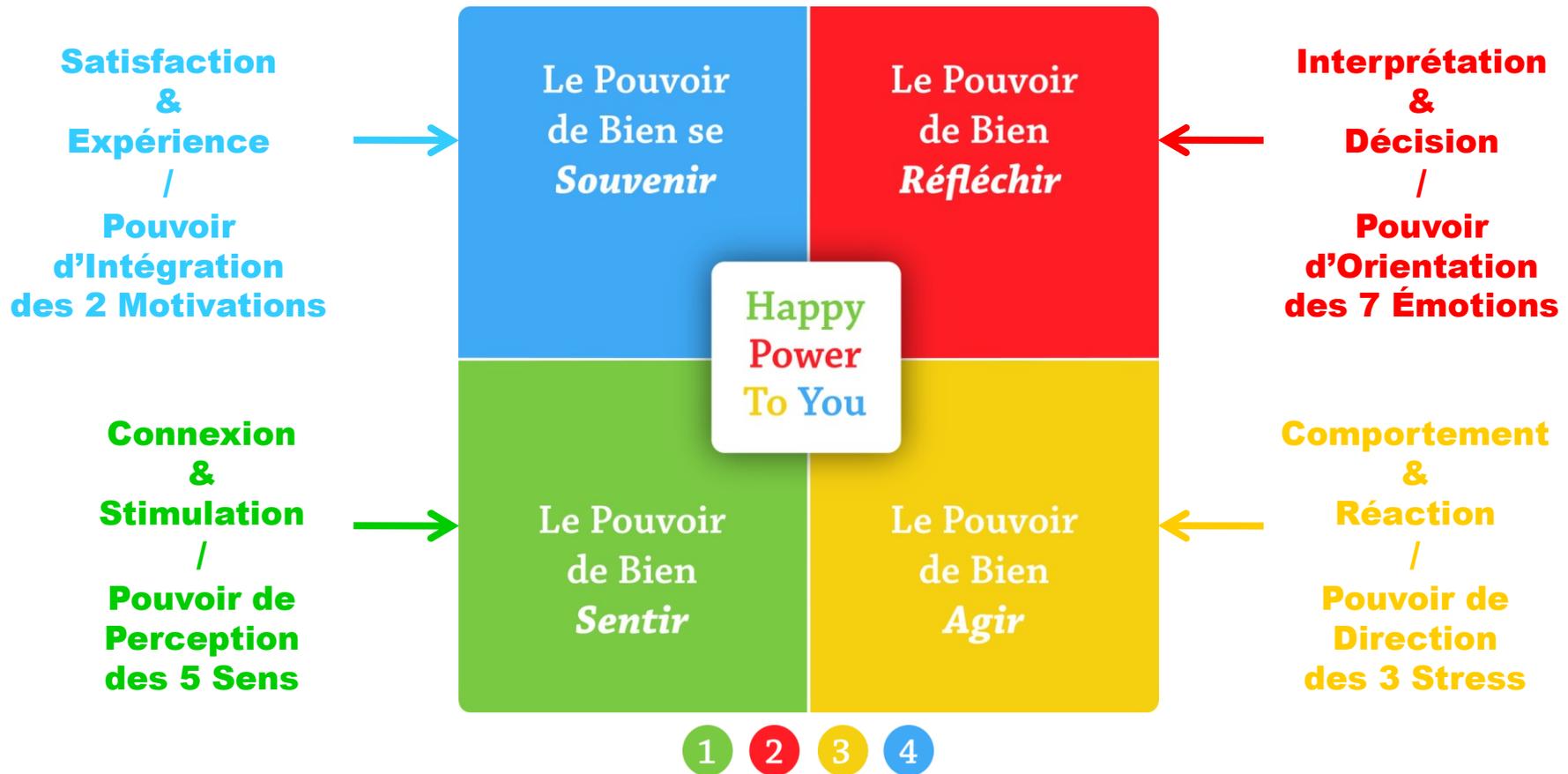
Décision normale et orientation des émotions

Douleur humaine et digestion du stress

Relation responsable et Donner & Recevoir

Le Programme en 7 Étapes pour aller + loin





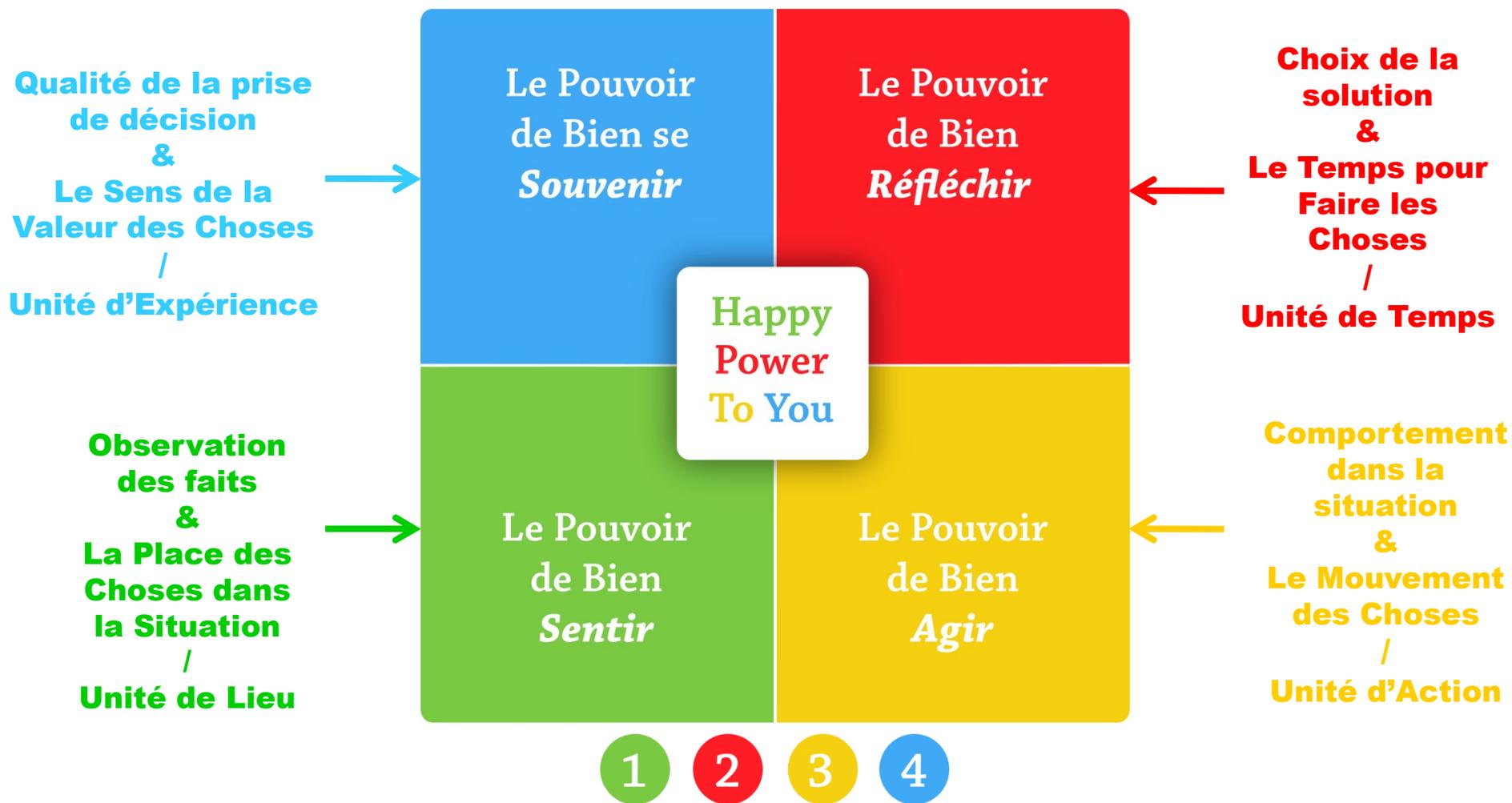
La Matrice de l'Expérience du Bonheur, 30 ans de Recherche Scientifique

250 suivis cliniques, 5 méthodes de recherche, 10 560 heures d'enquête

Observation, documentation, enquête, test et contrôle, recueil de données

Etude ad hoc qualitative sur la base représentative de 250 suivis cliniques en individuel et 60 suivis en groupe

15 ans d'enquête avec étude qualitative ad hoc et contrôle quantitatif (data tracking)

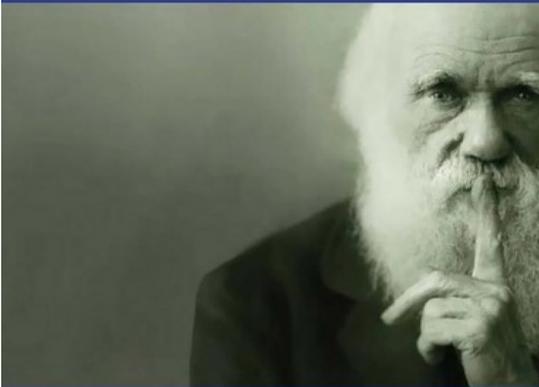


« Éloge de l'Affrontement dans le domaine du Bonheur – Happy Power To You »

Livre de 330 pages disponible directement sur [AMAZON](https://www.amazon.com) ou via www.myhappypower.fr

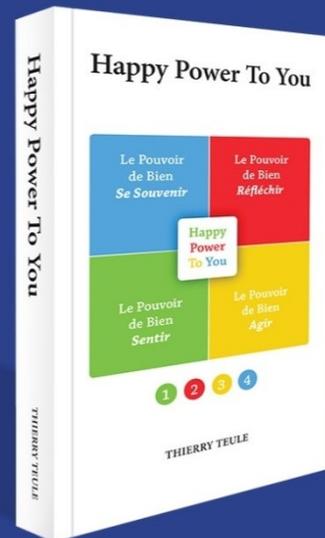
Un livre révolutionnaire dans le domaine de la prise de décision et du traitement des données par le cerveau

Avoir, Être et Aimer
La Nouvelle Vague Intérieure



42 Questions pour une Satisfaction
Saine, Écologique et Durable
du Corps, du Cœur et de l'Esprit

Thierry Teule



Le Programme en 7 Étapes

www.myhappypower.fr

Contact pour vous accompagner en psychothérapie à Marseille ou en RDV Visio :

Thierry Teule – Portable 07.66.84.57.14